

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень - зима (примерное) сад 2024 корпус 1
 Возрастная категория: Дети-сад_1 КОРПУС+

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 8 октября 2024 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 9 октября 2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271, 1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	51	1,122	0,204	5,712	29,58	0,009	0,026	2,448	2,55	0,204
24,1	Омлет с сыром	130	16,413	16,738	2,438	225,388	0,065	0,39	0,309	241,475	2,161
268	Бутерброды с маслом	5/30,337	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	210	0,21		0,042	51,45		0,011	0,105	4,62	0,903
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,013	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	439	21,053	24,648	27,258	465,43	0,147	0,466	2,862	262,495	4,395
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт+	197	12,961	3,888	9,072	121,311		0,077	1,555	321,421	0,259
	Итого:	197	12,961	3,888	9,072	121,311		0,077	1,555	321,421	0,259
	Обед										
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (реп. 54) Сб.1	49	1,152	2,254	6,043	49,049	0,016	0,016	3,291	18,734	0,866
3 06 6	ТК № 3066 Ши из св. капусты (реп. 66) Сб.1	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,03	0,49	16,03	40,18	0,53
220, 1	Мясо для супа	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
260, 1	Плов из филе куриного	192	21,376	6,327	29,147	259,008	0,119		2,569	19,365	2,039
0,12	Сок фруктовый	185	0,555		31,45	121,73	0,037	0,074	11,1	9,25	1,665
	Хлеб пшеничный+	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,323	0,029	0,013		5,6	0,624
	Итого:	681	29,884	15,299	87,059	600,37	0,268	0,643	34,04	110,159	6,3
	Уплотненный полдник										
	Булочка "Тюменская"	82									
215, 1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
236, 1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
167, 1	Картофельное пюре запеченное	130	3,432	3,12	22,204	130,312	0,135	0,114	11,435	40,102	1,165
129, 1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,485	0,043	0,019		8,4	0,936
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	571	15,006	11,878	65,03	432,127	0,385	0,15	38,005	111,302	6,986
	Итого за день:	1 888	78,904	55,713	188,419	1 619,238	0,8	1,337	76,462	805,377	17,94
	Итого среднее за 10 дней:		92,351	61,487	345,402	2 294,463	1,233	3,991	118,334	867,513	21,784

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 182,96 руб.

шеф-повар: _____/ Арланова М. Н.

: _____/ _____
бухгалтер: _____/ Мальцева Е. Н.